5.096 Polievka šošovicová s mäsom a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
šošovica	1,80	1,80	2,30	2,30	2,50	2,50	3,00	3,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
zemiaky	3,00	2,10	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	4,20
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
bravčové pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,30	2,30	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	11		12		14		15	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme do polomäkka. K šošovici pridáme umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky a spolu uvaríme. Na časti tuku speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrájané mäso, podusíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Spojíme s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, ktorú pripravíme z nasucho opraženej múky a časti oleja, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, majoránom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	568	136	7,61	3,9	0,9	16,0	2,9	30,7	2,3	0,005	0,1	0,1	3,6	0,0
B	718	172	9,35	4,7	1,2	20,9	3,7	37,5	2,9	0,006	0,1	0,1	4,8	0,0
C	828	199	10,27	6,0	1,8	23,5	4,1	41,9	3,2	0,006	0,1	0,1	5,9	0,0

D	1009	242	12,21	7,4	2,5	28,6	5,0	50,2	3,8	0,008	0,2	0,1	7,1	0,0